

# ប្រអប់គ្រឹះងបិក្សារប្រចាំផ្តុះសំរាប់ការពេនិជ្ជាសាយដំ

Stay at Home Toolkit for Influenza

ក្រសួងសេវាកម្មជួយសរបតែមនុស្ស និងសុខភាព នៃស្ថាបុរាណ  
សេវាកម្មសុខភាពសាធារណៈ

ជាអាស់ខ្មែរ ( in Khmer )

# ប្រអប់គ្រឹះងបិក្សារប្រចាំផ្តុំ

## Stay at Home Toolkit

### មាតិការរឿង

(Table of contents)

	លំពាក
<b>ការធី១- វិធានរបៀបរករាយការណ៍ដែលត្រូវដោយជំនួយ</b>	២
• វិធានរបៀបរករាយការណ៍ដែលត្រូវដោយជំនួយ	៣
• ខ្លួនឯកសារសុខភាពផ្ទើរចិត្ត និងរក្សាយ	៧
• របៀបប្រើប្រាសិទ្ធមុនមាន	៩
• របៀបប្រើប្រាសិទ្ធមេរោគ	១៤
• ប្រអប់គ្រឹះងបិក្សារប្រចាំផ្តុំនៃការរករាយជំនួយ	១៦
 <b>ការធី ២- ការប្រើប្រាស់ការងារ មិត្តភក អ្នកជិតខាង និងស្ថិតិមិញ</b>	 ១៨
• របៀបប្រើប្រាស់ការងារជំនួយ	១៩
• កំណត់ត្រាសុខភាពផ្ទាល់ខ្លួន	២៣
• ប្រអប់គ្រឹះងបិក្សារប្រចាំផ្តុំត្រូវបានមហន្តរាយ	២៦
• ការណែនាំការងារជំនួយ	២៨
ប្រភពព័ត៌មានបន្ថែមទៀតក៏មានរៀបរាប់នៅលើក្របខាងក្រោមនេះប្រអប់គ្រឹះងបិក្សារប្រចាំផ្តុំ	៣០

# វិធានការការពេល Prevention

# វិធានការការពារ Prevention

វិធានការការពារការវិករាលដោលនៃជីថាសាយដំ

**Preventing the Spread of Influenza**

ពត់មានជាមួលដ្ឋាន ដែលសមាជិកគ្រប់រាយអាថ៊ូណាន ដើម្បីការពារការវិករាលដោលនៃជីថាសាយដំ

# វិធានការការពារ Prevention

①

## វិធានការការពារការិករាលដាច់នៃជីត្តាសាយដំ Preventing the Spread of Influenza

### វិធានការការពារការិករាលដាច់នៃជីត្តាសាយដំ

មនុស្សភាពថ្មី ដែលកែតិចិនជីត្តាសាយដំ រាជនឹងសំភកនៅផ្ទះ ពេលភាត់ឈើ ។ ភាត់អាជិចិលថែរក្បារខ្ពស់ភាត់បាន បុក់អ្នកនៅផ្ទះជាមួយ ជួយមិលថែរក្បារភាត់ ។ ពតិមាននេះ មានបំណងនិងជួយរោគដឹងអំពីរាលស្អាតា នៃជីត្តាសាយដំ និងការមិលថែទាំអ្នកជី ដែលសំភកនៅផ្ទះ ទាំងនេះ ពេលរដ្ឋវិជីជីត្តាសាយដំ ក៏ដូចជានៅពេលដែលមានរាលត្រូវ នៃជីជីត្តាសាយដំ ។

នៅពេលចាប់ឡើមកែតិចិនថ្មីនៃការរាលត្រូវ នៃជីត្តាសាយដំ ការចាក់វីក់សំងនឹងមិនអាចធ្វើបានទេ ត្រូវរយៈពេល ពី-បីខែនេះ ។ ក៏ប៉ុន្តែ នៅពេលចាក់និតិយមួយ ដែលបានចាក់វីក់សំងការពារសំភកប់រដ្ឋវិជីជីត្តាសាយដំ (ជាការចាក់ច្នាំ បុក់ជាការដាក់ច្នាំប្រមុះ) ដើម្បីការពារមិនអាចធ្វើនេះ ។

ចំពោះពីមានបន្ថែមលើការចាក់វីក់សំងការពារសំភកប់រដ្ឋវិជីជីត្តាសាយដំ នៅស្រុកមួងបេការមិន រដ្ឋមិនឯកសារ ស្តីមទ្ទូស្តីពូលទៅលេខ ២៤០-៧៧១-៣០៥០ បុរីលក្ខុងគេហទំនួរ [www.montgomerycountymd.gov](http://www.montgomerycountymd.gov). ។

ស្តីមយល់ដឹងអំពីរាលស្អាតា នៃជីជីត្តាសាយដំ ដែលអាចមានដូចតទៅ៖

ការបារិបប្រើប្រាស់នៃជី

ការឡើងកំដោដល់ទៅជាង ៩០០.៤ ហ្មារនហាយ

គ្រឿនរងារ

ក្នុង

លិកភ្លាម

ស្តីកក

ពិងប្រមុះ

លិកសាច់ដី

មានអារម្មណីថាម្មោយ

មានភក្សុស ក្នុងចង្វារ ឃើញពាន់ និងប្រ

មានអារអស់កំលាំង ដែលជាទូទៅកែតិមានថ្មីនៃចំពោះកុមារ ។

## **វិធានការការពារការវិភាគលោប់នៃជីថ្លុងផ្តុះ**

ដីជីថ្លុសាយដំអាថេសនយ៉ាងដាយពីមនុស្សម្នាក់ទៅមនុស្សម្នាក់ មនុស្សដែលរស់នៅក្នុងផ្ទះជាមួយ បុរីអ្នកមកលេងផ្ទះ ដែលមានអ្នកកើតជីថ្លុះ អាចនឹងត្រូវផ្តល់បាន ។ អិពីឱងហើយ ការសំខាន់ដែលយើងត្រូវរដ្ឋិ គឺការការពារការវិភាគលោប់នៃជីថ្លុះទេ ទៅអ្នកដើរឯងទេរដ្ឋិដែលនៅក្នុងផ្ទះជាមួយត្រូវ ។

## **អ្នកដែលអ្នកមិលថែទាំដែលអាចធ្វើបាន**

អ្នកមិលថែទាំត្រូវទៅជាក់អ្នកជីថ្លុសាយនៅដោយទៅក្នុងពីអ្នកដីទេ ។ តាមការជាក់ស្អួល អ្នកជីថ្លុសាយនៅក្នុងបន្ទប់ដោយទៅក្នុងពីអ្នកដីទេ ។ អ្នកដើរឯងទេរដ្ឋិដែលរស់នៅក្នុងផ្ទះជាមួយ ត្រូវទៅការតំបន់យករាងទៅក្នុងផ្ទះជាមួយអ្នកជីថ្លុសាយបានពីចំណាំតុក ដែលអាចធ្វើបានទេ ។ នៅក្នុងផ្ទះ ត្រូវមានមនុស្សម្នាក់ដែលជាអ្នកមិលថែទាំបង្ហាញ សំរាប់អ្នកជីថ្លុះ ។ តាមគោលការណ៍ មនុស្សម្នាក់នេះគូរទៅជាអ្នកដែលមានសុខភាពល្អ និងមិនមានលក្ខខណ្ឌធមិត្តិ ទៅដែលដើរឯងទៅការតំណាយនឹងផ្ទះជីថ្លុសាយនេះបាន ។

## **លក្ខខណ្ឌធមិត្តិទាំងឡាយ ដែលចាត់ទុកចាមាន “ត្រូវបានដើរឯងទេ” មានដូចខាងក្រោម៖**

ការមានដូចពេះ

ជីថ្លុសាយដីម

ជីថ្លុសាយ

ជីថ្លុសាយ

ជីថ្លុសាយ ការព្យាបាល ដែលបណ្តាលរោបាយបាត់បង់ប្រពន្ធការពាររាយការ

មនុស្សចាត់ អាយុលិះ ៦៥ ឆ្នាំ

ជីថ្លុសាយ

# វិធានការការពារ Prevention

①

## វិធានការការពារការិករាលដាចលនៃជីថាសាយដំ Preventing the Spread of Influenza

### សង្គមមិនបានការពារការិករាលដំជីថាសាយដំ

ប្រសិនបើអាមេរិកទាន សូមចាក់ទងអ្នកដួលការថែទាំសុខភាពរបស់អ្នក ក្នុងករណីដែលអ្នកមានសំនួរផ្សេងៗ អំពី ការមិនថែទាំអ្នកជី ។ ក៏ហើយ ប្រហែលជាមានការពិបាកក្នុងការចាក់ទងជាមួយពួកគេ នៅពេលមានការិករាលដាចលនៃជីថាសាយដំនេះ ។ តែបញ្ជីព័ត៌ផ្ទាល់សុខភាពសាធារណៈរបស់ស្ថុរសត្វបន្ទាន់ លើទាំងអស់នេះនឹងមាននៅក្នុងគេហទំព័រ ត្រាមជាមួយនឹងការផ្សេងៗជាយតាមរយៈបណ្តាញព័ត៌មាន ។

([www.montgomerycounty.gov](http://www.montgomerycounty.gov)) ដែលនឹងផ្តល់ព័ត៌មានថ្មី ជាបន្ទូបន្ទាប់ រួមទាំងព័ត៌មានអំពី របៀបផ្តល់បន្ទាន់ការរំលែករំបស់ពេញ ។ ប្រសិនបើមានការដាក់រោងប្រើប្រាស់ស្ថុរសត្វបន្ទាន់ លើទាំងអស់នេះនឹងមាននៅក្នុងគេហទំព័រ ត្រាមជាមួយនឹងការផ្សេងៗជាយតាមរយៈបណ្តាញព័ត៌មាន ។

ការពាក់រាប់មាត់-ច្រមេះ (មានខ្សោចង) ប្រាប់មុខ (ដែលមានខ្សោចកំឡើងត្រឡប់) អាមេរិកប្រយោជន៍ សំរាប់តាត់សំរាប់កាត់បន្ទូយការិករាលដាចលនៃជីថាសាយ នៅពេលដែលយើង បុ អ្នកមិនថែទាំសិតនោជិតអ្នកជី (ក្នុងចំណាយពាណិជ្ជកម្ម) ។ ប្រសិនបើរាប់មុខទាំងនេះត្រូវបានណែនាំរោងប្រើប្រាស់ស្ថុរសត្វបន្ទាន់ ដើម្បីរោងប្រយោជន៍ តែត្រូវពាក់វាគ្រប់ពេលវេលា នៅពេលសិត នៅក្រោមអ្នកកើតជីជីថាសាយដំ ។ ក្រោយពេលបើរិចម្លាន ត្រូវបានរំលែករំបែក ។ ការពាក់ស្រោមដែលនឹងអារ៉ាគ្រប់ពី និងមិនត្រូវបាន ដោនករោងប្រើប្រាស់ស្ថុរសត្វបន្ទាន់ ។

### អ្នកដែលមិនស្សុគ្រប់រូបនៅក្នុងផ្ទះអាមេរិកទាន៖

- លាងដែជាមួយសាបូលហើយនិងទីក បុប្រសិនបើតានសាបូលនិងទីកទេ សូមប្រើប្រាប់លាងសំភាត ដែលមាន

ជាតិអាស់កុល/សោច្ចិអនាមយ៉ែសំរាប់លាងដែង (ដូចជា Purell បូលមីត្រូវឯងទៅដែលលក់តាមហាង) ជាថ្វីន

រាល់ពេល ក្រោយពេលប៉ះពាល់អ្នកជីថិ វិក់បស់ផ្សេងៗដែលនៅក្នុងកំន្លែង អ្នកជីថិសិតនៅ។

ការលាងដែរបស់អ្នកជាមួយសាប្បី គឺជាពាណាពារវត្ថុយកតែ ដែលប្រសើរបំផុតចំពោះម្នាក់ទៅក្នុងផ្ទះ។

- កុប៉ះពាល់ត្រូវ ប្រមុះ និងមាត់របស់អ្នក ដោយមិនបានលាងដែរជាមួនក្នុងរយៈពេល ២០ វិនាទី នៅយោសោះ ( ប្រចាំថ្ងៃខណៈថ្ងៃកំណើត Happy Birthday នៅយុទ្ធផីរដៃ ) ។ ចូរលាងដែមុន និងក្រោយពីថ្ងៃលបនប៉ិក។
- លាងចានប្រឡាក់ដោយម៉ាសីនលាងចាន បូលាងដោយដែកពាល់ ជាមួយនឹងទីកភ្នាក់ខ្លួន ប្រកីទីកត្រជាក់ មិនចាំបាច់បែងចែកចានផ្ទាំង ដែលប្រើដោយអ្នកជីថិទេ។
- ការប្រាកតកំអាចធ្វើបានដោយប្រើម៉ាសីនសំរាប់ប្រាកតកំ ជាមួយនឹងទីកភ្នាក់ខ្លួន ប្រកីទីកត្រជាក់ ជាមួយសាប្បី ។ មិនចាំបាច់បែងចែកកំរាលពួកប្រឡាក់ និងសំលោកបំពាក់ដែល ប្រើប្រាស់ដោយអ្នក ជីថិផ្តាសាយ និងសំលោកបំពាក់របស់អ្នកដូចជាម៉ែនផ្សេវតែ ដោយទៀតពីត្រាគទេ ។ ចូរកំកាន់សំលោកបំពាក់ទាំងនេះដោយជាក់ក្រោរទៅនឹងខ្លួន បូមុខអ្នកជីថិ ដើម្បីការពារការស្នូលផ្សេងៗ ។ ចូរលាងដែរដោយសាប្បីហើយនឹងទីក ក្រោយពីថ្ងៃបំកាន់សំលោកបំពាក់ប្រឡាក់ទាំងនេះ ។
- ជាក់ក្រជាសង្គមតែដែលអ្នកជីថិទាំងបុន្តាននៅក្នុងម៉ែង ហើយយកទៅថាលជាមួយនឹង សំរាម ផ្សេងៗទៀត ។ ដូចនេះ អ្នកត្រូវជាក់ចំង់នៅក្នុងរំពោះអ្នកជីថិជានិច្ច ។
- លាងសំភាពកំន្លែងលាងចាន និងផ្លូវខាងលើកនៃនៅផ្សេងៗទៀតនៅក្នុងផ្ទះ ដោយប្រើសាប្បីសំរាប់ លាងសំភាពប្រចាំថ្ងៃ ។

# វិធានការការពារ

## Prevention

①

### វិធានការការពារភាពីរកាលដាច់នៃជីថ្ងៃសាយជំ Preventing the Spread of Influenza

#### ការការពារភាពីរកាលដាច់នៃជីថ្ងៃសាយជំ

ចូរនៅក្នុងផ្ទះ បើអ្នកកែតិចិនីនេះ ។ អ្នកជីមិនគូរចេញពីផ្ទះទេ ចាំរហូតទាល់ដែលកាត់ជាសិន ពីរោចាត់អាមេរិក ចំណុចដីទៅអ្នកដីទេ។

នៅក្នុងរដ្ឋវិថាសាយធ្វើតាត អ្នកកែតិចិនីនេះគូរចេញរៀង កុំបែនាល់អ្នកដីទេ ក្នុងរវាង ៥ ថ្ងៃ តិចបន្ទាប់ពី ថ្ងៃដែលកាត់ចាប់មានជីនីនេះ ។ នៅក្នុងពេលដែលមានការផ្តល់នៃជីថ្ងៃសាយជំនេះវិញ អាជ្ញាធរ នៃសេវា សុខភាពសាធារណៈ និងប្រកាសអោយដឹងថា តើអ្នកជីថ្ងៃសិតនៅក្នុងផ្ទះចំនួនបុំនាន់ថ្ងៃ។

លោកអ្នក និងមនុស្សជានិស្សទ្វាត់របស់លោកអ្នក អាចនិងត្រូវការ អូនធិណ៍ណែតជាប្រកពទេម្មួយដើម្បីស្លៀងរកពិតមានដោយទៅ។ អូនធិណ៍ណែត អាជីវិប្រាស់ទូកដីជាដីឡូកប់ទេនិងប្រកពពិតមានខាងក្រោមផ្លូវ ទេរៀត ដូចជា៖ ជីណិជ្ជីរស្ថិជីថ្ងៃសាយជំ សេវាកម្មពេទ្យនិងសង្គម និងអាជមានសេវាយកម្មបមកអោយដល់ផ្ទះជាជីវិះ ។ អូនធិណ៍ណែតអាច ដួយកាត់បន្ទាយការរឿកាលដាច់នៃជីនីនេះ ដោយធ្វើអោយអ្នកជីថ្ងៃ នៅក្នុងផ្ទះបាន ។ ប្រសិនបើតាត់ត្រូវការចេញ ពីផ្ទះ ( ដូចជាត្រូវទៅដួងបានទេ ) តាត់គូរប្រើបានបិទ ប្រមុះ និងមាត់ (បើតែត្រូវអោយតាត់ប្រើ) ហើយធ្វើដូចខាង ក្រោមនេះ :

- ខ្សោយកាត់ និងប្រមុះពេលគូកនិងកណ្តាល់ ដោយប្រើក្រដាសជូតដែង បូប្រើកែងដែខូប់ ជាដីន្ទុស វិញ ។
- ប្រើក្រដាសជូតដែក្រាបកំហាក និងសំបាន ដែលខាងចេញពីមាត់ និងពើសចេញពីប្រមុះ ។

- ពោះក្រដាសជូតដែដលប្រើរចទាំងអស់នេះ ទៅក្នុងធ្វើនសំរាយដែលនៅក្នុងកបំផុត ប្រអប់កវាត យកចំង់តូចម៉ោងដែលអាមេរិកបិកបាន ( ដូចជា zip-lock bag) ដាក់ជាប់នីងខ្ពស់ ដើម្បីទួរជាក់ក្រដាសប្រើរច ទាំងអស់នេះ ។
- លាងដែដាមួយនឹងសាបី និងទីក ប្រប្រើសាបីអនាម័យដែលមានជាតិអាស់កុល បន្ទាប់ពីយកដែខ្នប់មាត់ ពេលអ្នកភូក ប្រកណ្តាលសំរួច ក្រាយពេលជូតប្រមុះ ប្រពើសំហារ និងក្រាយពិចាប់កាន់របស់របរ ដែលមានជាប់មេរភាគជាសាយ ដូចជាក្រដាសជូតដែលនេះជាដើម ។
- នៅក្នុងពេលដែលមានការផ្តល់នូវការលាងដាល់នៃជីនីនេះ លើករំលែងតែមនុស្សដែលធ្លាប់កើតជីនីនេះចេញ គឺមានតែអ្នកដែលមានការកិច្ចមេលដែលចាប់អ្នកជីនីតែបុណ្យការ ដែលគួរចេញចូលទៅកំន្លែងដែលមានអ្នកផ្តល់នូវជីតាសាយជំនេះ ។
- ប្រសិនបើមាននរណាម៉ង់ឆ្លួលទៅក្នុងធ្វើនដែលមានអ្នកជីនីនេះស្ថាក់នៅ គេគួរតែថ្វីសវៀងកំចុះល ទៅដើមិតអ្នកជីនី ហើយត្រូវអនុវត្តតាមវិធីការពារការផ្តល់មេរភាគ ដូចបានណែនាំនៅក្នុងសេវាវិវាទ នេះ ។

**ប្រភពព័ត៌មាន:** ការណែនាំនេះយូរលើមួលដាននៃព័ត៌មានថ្មី ដែលបានមកពីក្រុងកម្មុងបណ្តាណមី ពីក្រសួងសុខភាពនិងដែនការសរាកម្មចំពោះការរាយដាលជីតាសាយជំនេះដូចជាអំពីរបៀបដែលអាមេរិកមានការផ្តល់មេរភាគ ដូចបានណែនាំនៅក្នុងសេវាវិវាទ នៅ Seattle & King County, WA . ។

# វិធានការការពារ Prevention

## ខ្សែមាត្រនៅពេលក្នុង

វិធីដែលយើងម្នាក់ទៅអាជប្រើ ដើម្បីការតបនូយការិករាលដាលទៅការផ្តល់នូវការផ្តល់នូវការក្នុង នៅពេលដែលយើងក្នុង ប្រកណ្ឌាសំ។

## វិធានការការពារ Prevention

2

## ខ្សែមាត់នៅពេលកុក (Cover your cough)

បញ្ចប់ការវិភាគជាលោនមេណោគដែលធ្វើឡាយលាកអូក និងអូកដែលឃើ

# ខ្សែមាត់នៅពេលកុក

ខ្លួនបែងចាន់ និងច្រមុះទៅពេលក្នុង និងកណ្តាលសំដាយប្រើប្រាស់ជូន។

۸

ក្នុង និងកណ្តាលសំ ថ្វាបើដែរអារវបស់អ្នក  
កំពុក បកណ្តាលសំលើដែរបស់អ្នក ។

ថាលក្ខជាសង្គមដៃដែលប្រើបរិយ ទៅក្នុងផ្តុំសំរាម ។

អ្នកអាចនឹងត្រូវស្វែងរកពាក់របាৎមុខ  
ខ្លះប៉ុចមុះ មាត់ ដើម្បីការពារអកដីទេ ។

## លាងសំអាតដែរបស់អ្នក

## ក្រោយពីកក និងកណ្តាលសំរច

## លាងជាមយនឹងសាប្តី និង ទីក ។

ប្រព័នជាមួយនឹងលោកស្រីអនាម៉យសំរាប់លានដែលមានជាតិអាហេរកុល ។

## វិធានការការពារ Prevention

ថែរក្សាសុខភាពដូចគិត្ត និងរាយការ  
Maintain a Healthy Mind and Body

ពត៌មានសំខាន់ស្តិពិរបៀវបថែទាំខនុង និងអ្នកដើម្បី ទាំងដូចការដូចគិត្ត និងរាយការ នៅពេលឈើជាសាយដំ។

## វិធានការការពារ Prevention

3

ថែរក្បាសុខភាពដូចគិត្ត និងរាយការយោ  Maintain a Healthy Mind and Body

រៀងដែលត្រូវចងចាំ នៅពេលស្អួលបាយអំពីការផ្តល់ជាលទ្ធផលដើម្បីជាសាយដែល

- ជាការធ្វើដែលលោកអ្នកព្រឹមបានមុនពីសុវត្ថិភាពផ្ទាល់ខ្លួន និងក្រុមព្រឹត្តការរបស់លោកអ្នក។
  - មនុស្សម្នាក់ទាំងប៉ុណ្ណោះ ដោយសារការផ្តល់រៀបចំដីជាសាយដែនទេ។
  - ការកែតម្រូវ និងកំហើងគឺជាប្រព័ន្ធឌម្មូលតាត។
  - ផ្ទាល់ស្ថារតិលើកំលាំងខ្លួនឯង អាចជួយអ្នករោះជាសេះស្រីយបាន។
  - មនុស្សម្នាក់ទាំងប៉ុណ្ណោះ តាមតំរើការ និងរបៀបដោងទៅ។

ប្រព័ន្ធគម្ពុជាដែលអាជក់ពីគម្ពុជា នៅពេលមានការផ្តល់ជាលើខ្លួនដោយចំណាំដែលបានរៀបចំឡើង

- ភាពពិបាកកគ្គនការនិយាយ ដែលរាយការណ៍ និងការប្រមូលអារម្មណ៍
  - ភាប់មួមខ្លួន
  - ការបាក់ទឹកចិត្ត ការព្យូយចិត្ត ការប្រារអារម្មណ៍ចុះទេវីង ហើយងាយនិងយាំ
  - មានអារម្មណ៍អស់សង្ឃឹម
  - បានរួមចិត្តការបាក់បង់ប្រាក់ចំណូល និងសុវត្ថិភាពការងារ ជាពិសេស ប្រសិនបើត្រូវស្វើនៅក្នុងផ្ទះ  
ក្នុងរយៈពេលអ្នសបន្ទាយមួយ
  - កង្លេចំអំពីអ្នកចំងារអស់ ដែលស្ថិតនៅក្រោមការរិះលិះរបស់ខ្លួន
  - ករួចរាល់អំពីការផ្តាច់ចេញពិសកម្មភាពទាំងឡាយទៅជីវការប្រចាំថ្ងៃ
  - មានអារម្មណ៍ខ្លះភាពត្រួតព្រាត ជាពិសេស នៅពេលភាពត្រួតព្រាស្ថិតនៅទាំងស្រុងក្នុងកណ្តាប់ដែលអ្នកដីទៅ
  - ភាពអង្គករកិនទេវីង

របៀបថែរក្សាមនេយមនីសុខភាពល្អ ពេលឆ្លាក់នៅផ្ទះ

- ក្រោនសូត្រអំពីដែលផ្តល់ជាសាយដៃនៅប្រចាំថ្ងៃ តាមដែលអាជីវកម្ម និងត្រួរដឹងអំពីប្រព័ន្ធកម្ពុជាតារ នៅពេលមានការឆ្លង ប្រការរាល់ដែលនៅជាសាយដៃ ។
- ថែរក្បាន់លាប់ប្រចាំថ្ងៃរបស់ខ្លួននៅប្រចាំថ្ងៃបំផុត តាមដែលអាជីវកម្ម ។

## វិធានការការពារ Prevention ③

### ថែរក្បាសុខភាពដឹកនាំ និងការការពារ Maintain a Healthy Mind and Body

- លេងអ្នកដែលអ្នកមាន ដើម្បីកំណែរក្សាទុក (បេក្ខ, តុកការជាតិ) និងដើម្បីធ្វើអាយុវប្បធម៌របស់អ្នករវល់ជាប់ ។
- ទាក់ទងអ្នកដែលផ្តល់ជាសុខភាពខ្សោយ បូឡូរសត្វ់ទៅមេណ្ឌល សំរាប់អ្នកមានវិបត្តិនៃស្រួលម៉ឺងបេក្ខមេរិ (២៤០-៣៣៧-៤០០០) នៅមុនពេល ពេលកំពុងកើត និងក្រោយពេលកើតមានការឆ្លង រាល់ដែលផ្តល់ជាសាយដៃ ប្រសិនបើធ្វើដឹងឱ្យខ្លួនឯងជាលំរបស់អ្នកតុមានប្រសិទ្ធភាព បុប្រសិនអ្នកដឹងថា អ្នកកំពុងបើក្រស់ថ្មានពីស្រីន ដើម្បីបង្ការដឹងនេះ ។
- ថែទាំកំនែនរស់នៅប្រចាំថ្ងៃមានជាសុកភាពល្អបំផុត ។
- ដែកនៅប្រចាំថ្ងៃបំផុត ព្យាយាមហាត់ប្រាណ បិរកាតម្មូបដែលធ្វើអាយុវប្បធម៌ និងសំរាប់ ។
- បង្កើតដែនការប្រចាំថ្ងៃសំរាប់គ្រប់គ្រាមានភាសណ្ឌ ដូចជា ទីកន្លែងត្រូវដឹងបំផុត ប្រសិនបើអ្នកត្រូវរស់នៅបែកត្រា និងលេខទូរសព្ទសំខាន់ៗ ។

### យកចិត្តទូកដាក់ជាពិសេសទៅលើកុមារ

- ធ្វើអាយុវប្បធម៌ រាជាណាចក្រកម្ពុជា ដែលត្រូវបញ្ចប់ពេលវេលាដែលធ្វើឡើងនូវអ្នកម្នាយ ដែលគូរ នៅប្រចាំថ្ងៃ ។
- ជុំព្យូរអាយុវប្បធម៌បញ្ចប់ពេលវេលាដែលធ្វើឡើងនូវអ្នកម្នាយ និងគិតរបស់គេ ដោយមិនបានធ្វើការវាយតាំលេ ។
- ធ្វើអាយុវប្បធម៌បានភាពវិករាយ និងចូលរួមលេងសប្តាហាយទាំងអស់ត្រា ។

- ចិទ្ទទទេសយុទ្ធឌី និងវិទ្យា ប្រជុំនឹងការធ្វាយពេត៊មានធ្វើអាយុកមានការខ្សាយខ្ពល់ ។ ប្រជុំនឹងក្នុងការខ្សាយខ្ពល់ ក្នុងរបស់អ្នករាជដីនូវបាន ។

ប្រភពព័ត៌មាន:

មជ្ឈមណ្ឌលសំរាប់គ្រួសពិនិត្យជីថី និងការពារ សេវាកម្មរដ្ឋបាលដៃផ្ទុកសុខភាពខ្ពស់រក្សាល និងការប្រើប្រាស់មិនត្រឹមត្រូវ ។  
ពីស្អុក្រួយ ដល់ ឬ: អ្នកស្អាតបំប្លួយចំនួនតូចនៅក្នុងមួយក្នុងពិភពលោក [www.zerotothree.org/coping](http://www.zerotothree.org/coping). Myers, D. G. (1985) ។

ដែនួយចំពោះអ្នកជួយ: សៀវភៅបណ្តុះបណ្តាល In D. M. Hartsough & D. G. Myers (Eds.)

ការរាយមហន្តរាយ និងសុខភាពខ្ពស់រក្សាល: គិច្ចការពារ និងគ្រួសពិនិត្យភាពមួររម៉ោងក្នុងចំណោមអ្នកធ្វើការ (DHHS Publication No. ADM 85-1422, pp. 45-149). Rockville, MD: NIMH. Flynn, B (1987) ។  
ការវិលត្រូលបំមកដី:បន្ទាប់ពីការរាយមហន្តរាយ ។ ក្នុងកិច្ចការពារ និងគ្រួសពិនិត្យភាពមួររម៉ោងក្នុងចំណោមអ្នកធ្វើការ  
សរដ្ឋាភ័ន្ធនៅ: ក្នុងសៀវភៅបណ្តុះបណ្តាលព័ត៌មានតូចៗ សំរាប់ក្រុមអ្នកជីកនាំ (DHHS Publication No. ADM 90-1497, pp. 6-9). Rockville, MD: NIMH ។

# វិធានការការពារ Prevention

របៀបប្រើសិក្សុណ្ឌមាត្រ How to Use Thermometer

របៀបប្រើសិក្សុណ្ឌមាត្រ digital តាមមាត្រដែលមនុស្សម្នាក់ទទួលឱ្យ

## វិធានការការពារ Prevention

④

### របៀបប្រើសិតុណ្ហមាត្រា How to Use a Thermometer

ការប្រើសិតុណ្ហមាត្រាធិធីថែល ដែលមានលេខ មិនដូចត្រួនឹងសិតុណ្ហមាត្រប្រភេទចាស់ដែលមានបាទ់តារ (បន្ទាត់ពណ៌ប្រាក់ ប្រាក់ប្រាក់) ។ សិតុណ្ហមាត្រចាស់ដែលមានបាទ់តារ អាចបង្ហប្រាក់ច្បាក់ចំពោះបិស្សាន និងសុខភាពមនុស្ស ហើយ ត្រូវយកទៅចោលអោយបានត្រឹមត្រូវ ។ សូមទាក់ទងជាមួយដើម្បីកសែវាកម្មការសំណាល់នឹងប្រចាំស្អែកមួយប្រាក់ ដែល មានទូរស័ព្ទលេខ ២៤០-៧៨១-៦៤០០ ដើម្បីបានការណែនាំអំពីរបៀបបង្ហាញសិតុណ្ហមាត្រចាស់របស់អ្នក

#### របៀបប្រើតាមមាត់ (សំរាប់សិតុណ្ហមាត្រិធីថែល ដម្បូតាបូណ្ឌណ៍)

- ជាក់ចុងសិតុណ្ហមាត្រថ្មីលក្ខាយអណ្តាត់អោយសុបណ្ឌូមាត់ត្រូវបិទ កុំខាន់សិតុណ្ហមាត្រ ។
- ពេលអ្នកត្រូវស្វែរសំលេង “បិបិ” (Beep) សូមដឹកសិតុណ្ហមាត្រឡើងឡើង ។
- មិនលេខនេះលើកពីការបង្ហាញសិតុណ្ហមាត្រ ។ សិតុណ្ហភាព ដម្បូតាតី ៩៥, ៩ អង្វែរ ។

#### របៀបប្រើក្រាមកេវ៉ាក

- ជាក់ចុងសិតុណ្ហមាត្រទៅក្នុងកេវ៉ាក ដោយអោយចុងប្រជាប់ស្អួលប៉ែនិងសំស្រែក ។ ដែត្រូវកេវ៉ាកបាប់នឹងខ្លួន ។
- ពេលអ្នកត្រូវស្វែរសំលេង “បិបិ”(Beep) សូមដឹកសិតុណ្ហមាត្រ ឡើង ។

- មិនលេខនៅលើកញ្ចប់សិតុណ្ហមាត្រា ឬ សិតុណ្ហភាព ធម្មតាតី នៃ, ឬ អង្គរ ឬ កំណត់សំគាល់: ការប្រើសិតុណ្ហមាត្រាមន្ទូច្ប័ អាច ប្រើបានពេចចំពោះក្នុងដ៏ និងក្នុងក្រុង ឬ ការណែនាំចំពោះ វិធីប្រើនេះ មាននៅក្នុងកញ្ចប់ជាក់សិតុណ្ហមាត្រា ឬ មានពេលខ្លះ អ្នកអាចវាស់សិតុណ្ហភាពមនុស្សដែល ដោយប្រើវិធី សិកតាមន្ទូច្ប័ដែរ ។

### **របៀបលាងសំអាណសិតុណ្ហមាត្រា**

- ប្រើក្រណាតមានជាតិអាល់កូល ប្លុជីសំឡើ (ធ្វើមដោយអាល់កូលអីអូប្រួតិលំ 10% ប្លាក់កូលសំរាប់លាង)
- ផ្តុតលាងសិតុណ្ហមាត្រាចាប់មូលដោយក្រណាតដែលមានជាតិអាល់កូល ។
- យកក្រណាតស្មូតស្មាត ប្លុជីសំឡើ មកផ្តុតសិតុណ្ហមាត្រាអោយបានស្មូតស្មូ ។
- ដាច់ខាតកុំយកសិតុណ្ហមាត្រា ដែលមិនទាន់សំអាណ ទៅជាកំចុំលក្ខុងប្រអប់នូវឡើយ ។

**កំណត់សំគាល់:** បើត្រូវការវាស់កំដៈប្រើនឹង ត្រូវប្រើគំរប់បញ្ជីកសំរាប់គ្របច្ចុងសិតុណ្ហមាត្រា ឬ មិនត្រូវយក គំរប់សិតុណ្ហមាត្រា មកប្រើម្នាច់ឡើយ ។

## វិធានការការពារ Prevention

(5)

### រូបមន្ត្រសំរាប់កំចាត់មេហោត Formula for Disinfection

វាជាការថាំបាច់ណាស់ ដែលត្រូវលាងសំភាពដោយលើនៃវត្ថុខ្លះដូចជា តុ បង្គនទិន្នន័យលាងចាន ននាំង ទូរសព្ទ ឃើបត (Keyboards) និងម៉ឺស (Mouse) របស់កុំព្យូទ័រ ទូរបញ្ជាតិចំណាយ និងដោយលើនៃកន្លែងរួមដោយនៅទៅ នៅក្នុង ផ្ទះរបស់អ្នក ។

ក្រឹងសំរាប់កំចាត់មេហោត	របៀបដែលប្រើប្រាស់	ការបង្ហាញទុកជាមុន
<p>ធ្វើដើរអាយសសំរាប់ប្រើនៅក្នុងផ្ទះ អាចប្រើបាន ក្នុងកិត្តិ ១ ទៅ ៣០ ភាព លាយជាមួយទីក ។ ឧទាហរណ៍ ដើរអាយបានល្អាយធ្វើកំចាត់មេហោត ចំនួន ១ភាព គោត្រូវលាយធ្វើដើរអាយសចំនួន ៩/៣ នៃពេង ជាមួយទីកចំនួន ៣និង១/៣ ពេង ។</p> <p>ដើរអាយការពារគុណភាពធ្វើកំចាត់មេហោត គោត្រូវទុកវា ក្នុងផ្ទះណាស់ក្រោមៗ កំអាយត្រូវពន្លឹះចេះ ។ ដើរអាយមានប្រសិទ្ធភាពយ៉ាងខ្ពស់ ។</p> <p>Clorox សំរាប់បាត់សំភាពដោយលើ គីជាថ្មាយ ស្រាប់ ដែលអាចប្រើដែនុស</p>	<p>កំចាត់មេហោតលើ សំភាព ដែលមាន មេហោតចំនួន តាមរយៈ យោម បុត្រិករដៃ ។</p>	<p>គូរប្រើនៅកន្លែង ដែលមានខ្សោះបក ចេញចូលលួយ ។</p> <p>ត្រូវពេកកំស្រោមដៃ និងអារីការពារពី ក្រោម នៅពេលចាប់កាន់ ប្រប្រើប្រាស់ ដើរអាយស ដែលមិនទាន់លាយ ។</p> <p><u>សមកំប្រើ</u> ឲ្យរាយដែលមានភាសីដៃ ខ្លាំង ប្រុងលិតជលដែលមានជាតិ អាមូនិត្តុម ដើរអ្វីដៃសរាងការ បញ្ហាបញ្ហាដោយនូល ។</p> <p>សារធាតុដែលសិកាត់ជាតិលោកៗ ។</p>

<p>បានយ៉ាងល្អដើរ ។</p> <p>ក្រណាត់ជូនសំរាប់កំចាត់មេរាត</p> <p>កំអាថប្រើដែនឡូស បានយ៉ាងល្អដើរ ។</p>		
<p><b>អាល់កុល៖</b></p> <p>ជួចជាតិ អីសូប្រពិល (អាល់កុលសំរាប់លាង)</p> <p>១០% បុ នឹងលាងកុល ៦០% ។</p> <p>ពួរឈរប្រើគ្រឿងលាងកំចាត់មេរាតមិនបាន ប្រើទីក្របាក់ប្រើហេលត្រា អាថប្រើបានសំរាប់ លាងសំរាតដៃ ។</p>	<p>លាងដែនលើដែលមានសារ ធាតុលោកៗ៖ - ដែនលើតុ និង ដែនលើនៅត្រូវដោយ ឡៀត ដែលមិនអាថប្រើ ថ្មីដែនលើអាយសបាន ។</p>	<p>អាថនេះបាន និងមានជាតិពុល ។</p> <p>គ្រឿងនៅក្នុងដែលមានខ្សោះចេញ ចូលលូ ។ ចេះសរាងត្រូវបានខ្សោះចូល ។</p> <p>ទុករោយឆ្លាយពីប្រភពកំដៅ គ្រឿងអតិថិជន អណ្តាតភ្លើង និង ក្នុងដែលមានកំដៅខ្លាំង ។</p>

# វិធានការការពារ Prevention

ប្រអប់គ្រឿងបិទ្ទារប្រចាំផ្តុះសំរាប់ការពារជីថាងយដា

Influenza Stay at Home Toolkits

បញ្ជីរបាយលេខាមួយនៃប្រអប់គ្រឿងបិទ្ទារសំរាប់ត្រាមាសន្ត

# វិធានការការពារ Prevention

⑥

## ប្រអប់គ្រឿងបរិក្សាប្រចាំដែលសំរាប់ការពារជីថាសាយដំ Influenza Stay at Home Toolkits

បញ្ជីរបស់ខែកម្មត្រូវដាក់បញ្ចូលទៅក្នុងប្រអប់គ្រឿងបរិក្សាប្រចាំដែលសំរាប់ត្រាមនាសម្ព័ន្ត:

- **សិកុណ្យមាត្រា (ត្បូរប្រើឱ្យិជិថិល)** — ពត៌មានស្តិតិការវាស់សិកុណ្យភាព និងការលាងសំរាប់សិកុណ្យមាត្រា ត្រូវមាននៅក្នុងប្រអប់គ្រឿងបរិក្សានេះ ។
- **ក្រុមាត់មានជាតិអាល់កូល បុងិស់មីនេលឡើមដោយអាល់កូលអិសូពិល ៩០%** បុអាល់កូលសំរាប់លាង (សំរាប់លាងសំរាប់សិកុណ្យមាត្រា) ។
- **ថ្វីបញ្ចុះកំដៅ (Motrin, Advil, or Tylenol)** — សូមប្រើតាមការណែនាំរបស់ត្រូពេញ ។
- **ទិកដឹងឈើ និងជាតិទិក** - ជាតិទិកមានលារ់សំខាន់លាក់!
- **ថ្វីអោយស** - រូមនុសំរាប់កំចាត់មេរភពត្រូវមាននៅក្នុងប្រអប់គ្រឿងបរិក្សានេះ ។
- **សំរារ់ថ្វិពិស់/ក្រដាស ផូចជា ថាន កែវទិក និង កំស្មោះផូចដៃ - ដើម្បីដោះស្រាយអ្នកកែវជីថាសាយដំ** រាងការលាងថាន ដែលប្រើដោយអ្នកកែវជីថាសាយដំ ។
- **ក្រដាសផូចដៃ** - សំរាប់ទុកសារជាតិផូចដៃដឹងឈើមេរភពនៅដោចំដោយទេរក ។ ក្រោយពីប្រើប្រើហើយសូមបោះឆោះទោលទៅក្នុងធមុនសំរាមដែលជិតបំជុំត ។
- **សាបិត្រ និង ទិក** - សំរាប់លាងដៃ
- **សាបិត្រអនាមួយសំរាប់លាងដៃ (ផូចជា Purell®)** សំរាប់ទុកប្រើ ក្នុងករណិតនីវិស៊ី សំរាប់លាងដៃ ។
- **ធម៌សំរាម** - សំរាប់ដាក់របស់របរដែលត្រូវបោះឆោះ (ផូចជា ក្រដាសផូចដៃ វត្ថុថ្មី ពិស់ និងក្រដាស)

- របៀបមាន - ច្រមុះ (មានខ្សែចង) ប្រុយបំងមុខ (ដែលមានខ្សែចងកំឡើងត្រារថ្មីក) ត្រូវមានគ្រប់ត្ថាស សំរាប់មនុស្សម្នាក់ទៅក្នុងដី - សំរាប់ប្រើប្រាស់នៅលាងដែលមានការណែនាំ ពីផ្ទៃកសេវាកម្មសុខភាពសាធារណៈ នៃស្តីកម្មប្រើប្រាស់ (ដែលនឹងជួនព័ត៌មានដោយមធ្យមណូលត្រួតពិនិត្យនិងការពារដើម្បី) ។
  - បញ្ជីការឃើញប្រភពព័ត៌មានតាមអីនិងដំណឹង ដែលអាចធ្លាប់សេវាកម្ម និងទំនិញបានដូច ដល់ផ្ទៃរបស់អ្នក (ផ្ទុចជាគ្រឿងមួយបាតាហាយ ឆ្នាំពេល ជាដើម)

## ការមេលចំឡា Caregiving

មេលចំឡា  
Care for Families, Friends, Neighbors and Pets

# ការបើលចំនាំ Caregiving

របៀបមិនចែកជាសាយដែលកៅតជានាយដំ

How to Care for Someone with Influenza

ការរំណោះស្រាយនៃរបៀបបើលចំនាំអ្នកកៅតជានាយដំ

# ការមេិលថ្វែង

1

## របៀបមេនចំឡើងអ្នកដីដែលកៅពួជាសាយដែល

### How to Care for Someone with Influenza

ក្នុងពេលមានការកែត និងផ្សេងរាល់ដែលដឹងដីជាសាយដំ ដោយផ្សេងដល់មនុស្សទូទៅនឹងពីភពលោក អ្នកដូលព័ត៌មាន និងថែទាំសុខភាព និងប្រាប់ដល់អ្នករស់នៅក្នុងស្តុកមួងបេការមិនអាមេរបៀបទទួលការណ៍នៅខាងវេជ្ជសាស្ត្រ និងការ ថែទាំ ។ ព័ត៌មានខាងក្រោមនេះ គឺជាការណ៍នៅខ្លួន ហើយមិនមានបំណងដីនូវការណ៍វេជ្ជសាស្ត្របែស់អ្នក ដូលការណ៍ថែទាំសុខភាពទីផ្សាយ ។

## ការត្រួតពិនិត្យ និងការផ្តល់ភាពសុខប្រសើល

ថ្លែងការណ៍ដើម្បីរកចំណាត់ត្រាការមិនចំឡា ថ្លែងខេត្តម៉ោង និងអ្នកដែលបានសង្គមពួកហើយ ។  
កត់ត្រាទុកនូវរោត្តមានខាងក្រោមនេះ អំពីអ្នកដីម៉ោងហេរិចណាស់ មួយថ្លែងម៉ង បុរាណបានពីកញ្ចប់ នៅពេល  
ដែលរោគសញ្ញាមានការបែបប្រឈម កត់ទុកទាំងថ្លែង និងម៉ោងទេរៀតិដង ។ សូមអានសេវ្យរៀកចំណាត់ត្រា ខាងក្រោម  
(ការមិនចំឡា សន្តិភ័យ ២)

- ត្រួតពិនិត្យការដោខ្ពស់នាគាត់ ដោយប្រើសិតុណ្ហមាថ្ធិ digital
  - ត្រួតពិនិត្យពេលវេលាក្នុងការដោ (សុដីឡូ ស្រែអាប់ ឬពេលវេលាខេរី ) និងស្មាមកន្លែល ។
  - កត់ត្រានូវបរិមាណជាតិទិន្នន័យប្រហាក់ប្រាំបាល ដែលត្រូវដឹងពីកត្តិកម្មយ៉ាងច្បាស់ និងពេញមួយយប់ ។
  - កត់ត្រាចំនួនដែលអ្នកដឹងចែងបន្ទប់ទិន្នន័យប្រាក់ ក្នុងមួយច្បាស់ ជាមួយនឹងពេលវេលាខេរីកនោម (ពេលលើរឿងភីទៅពេលលើរឿងថ្មី) ។
  - កត់ត្រានូវចំណាំពេលប្រើប្រាស់ ត្រួត ឬប្រហាម ) ។

ទុកក្រដាសជូនដែលនិងធ្វើសំរាប់ នៅយោនទៅក្នុងខេត្តភ្នំពេញ ដើម្បីគាំទាយបានសំរាប់មិនចែល។

សូមចាំទុកថា កំដៅតីជាសញ្ញាមួយដែលបញ្ជាក់ថា ខ្លួនអ្នកជីដើរពីពុងប្រយុទ្ធដាមួយការចំលួងមេរភាព ។ កំដៅនឹងបាត់ទេវិញ នៅពេលដែលអ្នកជីបានស្រួលខ្សោយទេវិញ ។ ការលាងខ្លួននឹងកំន្យួរឯងជាមួយទីក្រុងឱ្យណាទុក ( ដោយ រាជយកដែល ស្ថាបាន ) រាជបញ្ជីកំដៅអ្នកជីបាន បុំនុំនូវបាននៅតែពេលជូនតខ្លួនបុំណូនាំ ។

កំណុចខ្លួនដោយប្រើកន្លែងជាមួយអាជល់កូលរាយសោះ។

## សង្គមទិនការពសុគស្សាប្រវែងជីត្តាសាយដា

ការពសុគស្សាប្រវែងជីត្តាសាយដា លក្ខណៈមច្ចំពោះមនុស្សឈាមដែលមានបញ្ហាសុខភាព ដូចជាដីជីកនោមដើម ជីថិបេះដួង និងមានបញ្ហាសុទ្ធប់ បុន្ថែមអាជីវកិទ្ធិកនៃបញ្ហាសុខភាព ដើម្បីការពេទ្យជីត្តាសាយ។ ហើយនឹងជាអ្នកជីថិកនៃបញ្ហាសុខភាព ដូចជាដីជីកនៃបញ្ហាសុខភាព ក្នុងការបញ្ចប់បញ្ហាសុខភាព ដើម្បីការពេទ្យជីត្តាសាយ។

- ពិបាកដកដើម្បីម ដកដើម្បីមបញ្ចប់ សំស្បក និងបុរាណតែមានព័ណាងខ្សោយ។
- ក្នុងមានឈាម
- មានសញ្ញាផ្ទៃជាពិទិន្នន័យ ( ដីជាពិទិន្នន័យត្រប់ត្រាន ) និងមិនអាចដីកទិន្នន័យត្រប់ត្រាន។
- ពិបាកក្នុងការផ្លើយតប បុទាកំទងនៅយោយបានត្រួមត្រូវ បុក្រោងរង្វាន់។
- ប្រកាឡ
- អ្នកជីកាន់តែយើប់ បន្ទាប់ពីមានសញ្ញាផ្ទៃជាពិទិន្នន័យវិញ។
- ប្រសិនបើក្នុងដំណោះស្រាយតិចជាងពិរិះ មានកើនកំដៅ មិនសូវបានបង់ឱ្យ នោមតិចជាង ៣ ដងក្នុងមួយថ្ងៃ បុសញ្ញាប់ជីថិបេះដួង។

# ការមេិលថ្វោះ

1

## របៀបមេនដែងអ្នកដីដែលកៅព្យាសាយជំ

### How to Care for Someone with Influenza

វិធីព្រាសនា

សូមប្រើ Ibuprofen (Advil or Motrin ) or acetaminophen (Tylenol) បុកវិធីផ្សេងទៅរៀនដូចដែលអ្នកជួយតែងចាប់ការថែទាំសុខភាពបានណោនាំ សំរាប់កំដោះ ការស្វែកកក និងការចិន្យបញ្ហាផ្ទៃទៅ។

សូមកំប្រើផ្ទាត់អាស្រែនជាមួយកុនភ្លេង និងកុងដីទៅ ពីត្រោះវាអាមចបណ្តាលអាយកិត Reye's syndrome ជាដីជីដែលតាំងកំហែងដល់ជីវិត។

ជាតិទីក និងចំណើអាបារ

ក្បាល់ត្រូវ — ១ អោនកន្លែង (1½ OZ) សំរាប់ត្រូវដែលមានទំនួន ១ ផោន ក្នុងមួយថ្មី ( គុណភិសមួយដៃកន្លែង៖ ទំនួនកន្លែង ) ។ ឧបាទរណី៖

- ក្នុងដែលមានទំនួន ១០ ផោន (10 lb.) ត្រូវការបរិមាណជាតិទីកប្រហែល ១៥នាក់ ក្នុងមួយថ្វី។
  - ក្នុងដែលមានទំនួន ២០ ផោន (20 lb.) ត្រូវការបរិមាណជាតិទីកប្រហែល ៣០នាក់ ក្នុងមួយថ្វី។

ក្នុងចំនួនស្មើពេញវីយ - ១ កន្លែង ទៅ ២ កន្លែង quarts ក្នុងមួយថ្វី ( 3-5 8 oz. cup or 2-3 12 oz កំបែង ឬ ដែបទីក ) ។

ເບີສິນជັກຕ່າກົດ ກໍາເນັຍຜັກຕືອງບູນທີ່ມີສຳຄັນ

ទីកន្លែងរបស់ពួកគេ ត្រូវបានដាក់ជាប្រជាជាតិ និងបានរំលែកជាប្រជាជាតិ ដោយចុះឈ្មោះនៅក្នុងការបង្កើតរឹងរាល់។

បរិមាណម្មោងដែលបំផុត ។ ចាប់ផ្តើមរោយជាតិទីកច្ចាត ពី ១ ឆ្នាំប្រាំរយៈពេល ទៅ ១ ឆ្នាំប្រាំបាន រាល់ ៣០ នាទីម្សាន ។ បើតាត់នៅតែក្នុង ទុករោយក្រពេសាត់សំរាកម្មងទ្រៃត ក្នុងរយៈពេល ១ ម៉ោង ។ សាកល្បង ជាថ្មីដោយរោយជាតិទីកច្ចាត ម្មងបន្ទិច ។ រោយបានពីកច្ចាប់ ។ បើមិនមានការក្នុងទ្រៃតទេ សូមបន្ទែម បរិមាណជាតិទីក ម្មងបន្ទិច ។ ហើយរោយជាតិទីកដែលមានជាតិស្អ និង អំបិល ។ ៦-៨ម៉ោងក្រោយពី បូបជាតិទីក ដោយមិនមានក្នុងទេនោះ ចូរបន្ទែមចំណើនដែលដាយស្រួលដោយ ដូចជា ទំប្រៈស្រួល នំវាំស្អូត សូប ដីឡូងបាក់សិនរោយម៉ែង បូបយ៉ា ។ សូមវិនិច្ឆ័យរបច្ឆេកការធ្វើតាម ម្មងបន្ទិច ។  
ក្នុងខ្សោះដោយបំបាត់បានទៅទ្រៃត ។ សូមរោយក្នុងខ្សោះដោយបាន ពីកច្ចាប់ ដោយបំបាត់ក្នុងរយៈពេលពី ៤ ទៅ ៥ នាទី រួចរាល់ ៣០ ទៅ ៤៥ នាទីម្សាន បូរោយពី ដោយ ខ្លួនឯង រួចរាល់ ៩០ នាទី ម្មង ដោយផ្តល់ក្នុងបរិមាណទីច (១/២ នោនេស៊ី ប្រុគិចជានេនេ) នូវ Pedialyte ឬ Lytren ដោយប្រើដែរ ។

# ការមេលចំឡា Caregiving

①

## របៀបមេលចំឡាអ្នកដីដែលកែព្យាយាយជំ How to Care for Someone with Influenza

ប្រាប់អ្នកដីកំណោយដើរជាតិស្រីនៅ និងប្រើឆ្នាំដែល កំអនុញ្ញាតអោយដកបានក្នុងផ្ទះ ។

សង្គតមេលសញ្ញាម៉ោងជាតិទឹក ប្រើដីកមិនបានគ្រប់គ្រាន់ ដូចខាងក្រោម៖

- ការខ្សាយកំណោយ និងភាពមិនធ្វើយ៉ាប់
  - ទីកមាត់ចំយ៉ុះ មាត់ និង អណ្តាតសូត
  - ផ្លាកខ្ពស់ដ្ឋាន
  - ស្ថូរកតិន ប្រហែល៖ ពិនិត្យមេលវាគោដោយយកមេដៃ និងប្រាមដៃទៅស្ថូរកទ្វីន ហើយចិត្តចិត្ត ប្រហែលមួយវិនាទី សិមលេលដោរីពុំ ។ តាមដឹងតាម ស្ថូរកវាបសិនិចរាយដើម្បាមទេ វាគ្រោរការពេល ២ វិនាទី ត្រូវបានស្ថូរកដឹងតាម ។ នេះជាដីដីដែលប្រសិរមួយ សំរាប់ពិនិត្យទៅលើស្ថូរកដីតរបស់កុនកេង និងស្ថូរកទ្វីន ដើរការងារលើរបស់មនុស្សពេញរូបៗ ។
  - កូនខ្សោះ រោគសញ្ញាម៉ោងជាតិទឹក តីវាកោមទឹកខាងក្រោមបអស់តិចជាងបិ ក្នុងកំឡុង ២៤ ម៉ោងចុងគ្រោយ ។
  - ការចុះថ្ងៃទីកន្លែម ធ្វើអោយទីកន្លែមប្រពណ៌រៀសអាប់ ដោយសារកង្លេសជាតិទឹក ។ អ្នកដីដែលមានជាតិទឹកគ្រប់គ្រាន់ គ្នាបត់ដើរកូចប៉ែងបោចឈរាលស់ក្នុងរវាង ពី ៨ ទៅ ១២ ម៉ោង ។
  - បើអ្នកដីខ្លះជាតិទឹក សូមអោយតាត់ក្របជាតិទឹកបន្ទិចៗ ប្រើដីកមួយស្ថាបត្រាបាយអោយបានពីកញ្ចប់  
**ក្នុងរយៈពេល ៤ ម៉ោង** ។ សង្គតមេលការបត់ដើរកូចប៉ែងអោយបានកែនទ្វីន ទីកន្លែមទីផ្សេងៗ និងលក្ខខណ្ឌទៅរបស់អ្នកដីជានុប្រសិរទ្វីន ។
- កង្លេសជាតិទឹកកំពេលកុមារ និងមនុស្សម៉ោង អាចជាក្រោះថ្នាក់មួយ សូមប្រព្រឹងរកដីនូយធម្មតាប្រពេលក្នុងរយៈពេល ៣ ពេលវេលា ។

### ថែរក្សាសភាពដូរិត្យអោយមានសុខភាពល្អ

- ថែទាំអ្នកដីអោយមានជាសុកភាពល្អ តាមការដែលអាចធ្វើបាន ។

### ការសំរាប់អាជីវកម្ម

- ប្រាប់គ្រូសារអ្នកថា ហេតុអ្នកនាគាត់ត្រវគ្គឈើស្តុរោយនៅផ្លូវ៖
- ប្រាប់គ្រូសារអ្នកថា ប្រព័ន្ធមួយចំណេះដឹងព្រឹត្តិការណ៍ដៃតាមពីរនេះ គឺជាការអ្នកណ៍ខ្លះដូចជា៖ ការមួយរម្យា ការព្យួយចិត្ត ការខិះ ភាពមិនងងុយដេក និងភាពព្រំមក្រំ ។
- ស្ថិសារកំណែអ្នកជំនាញខាងសុខភាពផ្លូវចិត្ត ប្រទួលសំណង់មួយអ្នកមានវិបត្តិនៃស្ថិសារមួយ (២៤០-៧៧៧-៤០០០) នៅមុនពេល ពេលកំពុងកើត និងក្រោយពេលកើតមានការផ្តល់រាល់នៅ ដើម្បីជាសាយដំបូង ប្រសិនបើធិនុយុទ្ធនឹងដាក់របស់អ្នកពុំមានប្រសិទ្ធភាព ប្រសិនអ្នកដឹងថា អ្នកកំពុងកើតមួយប្រចាំឆ្នាំ/ជាតិស្រីនិង ដើម្បីបង្កើតឯកសារ ។

### ចំពោះកុមារ៖

- ប្រាប់រោយកុមារដឹងថា វាដាការធ្វើតារេ ដែលត្រូវបានអ្នកកំពុងកើតនៃក្នុងឯម្ធិយ ដែលគ្រែរោយខ្លាច ។
- ជីវិតរោយកុមារបញ្ជាផ្ទាល់អារម្មណ៍ និង គំនិតរបស់គេ ដោយមិនបានធ្វើការរោយតំល់ ។
- **ក្រឡូប៊ែវរកសកម្មភាពប្រចាំថ្ងៃនិងរោយបានប្រើបាយការណ៍ដែលភាពធ្វើបាន** ។

**ប្រភពព័ត៌មាន៖** ឯកសារនេះត្រូវបានកែសម្រួល និងបង់បានពីរដ្ឋសាធារណ៍ឡើងវិញ ដោយមានការអនុញ្ញាត ពីស្ថាបន្ទី សុខភាពសាធារណ៍នៃ Seattle & King County, WA . ។ ពត៌មានបានទទួលអំពីក្រសួងសេវាកម្មមនុស្ស និង សុខភាពរបស់សហរដ្ឋអាមេរិក មជ្ឈមណ្ឌលត្រួតពិនិត្យនិងការពារជីវិត ហើយនិង ក្រសួងសេវាកម្មមនុស្សនិងសុខភាពរបស់សហរដ្ឋអាមេរិក ផ្ទៀងផ្ទាត់មិនត្រឹមត្រូវនិងសុខភាពផ្លូវចិត្ត ។

# ការមេលដែង

## Caregiving

### កំណត់ត្រាការដែងសុខភាពជាល់ខ្សោន

#### Personal Care Log

តារាងតាមដានសុខភាពមនុស្ស

ក្នុងពេលវេលាដីជីថាមពេលរបាយ

# ការមេលដែង

## Caregiving

②

### កំណត់ត្រាការថែទាំសុខភាពជាល់ខ្សោន

Personal Care Log

កំណត់ត្រាការថែទាំសុខភាពអ្នកកែវតង់ដីផ្ទាល់សាយចំ  
Influenza Care Log

(ថតចំឡើង បំពេញតារាង រហូតដល់ការថែទាំសុខភាព )

ឈ្មោះ ..... ឈ្មោះអ្នកដ្ឋល់ការថែទាំសុខភាព: .....

កាលបរិច្ឆេទ	ពេលវេលា	ការសង្គត*	សិក្សិភាព	ការប្រើប្រាស់

\* ត្រូវបានគេចាត់ស្អាតដោយ ការកូក ការករើតកាំង សភាពខាងក្រោមបស់អ្នកដី អ្នកដីធ្វើឱ្យខ្លះ ជាតិទឹក ឬ អាបារ ដែលបានបរិភោគបាប់ពាណិកការសង្គតលើកមួន ។

# ការមេលដែង

## Caregiving

②

### កំណត់ត្រាការដែងសុខភាពជាល់ខ្សោន

Personal Care Log

កំណត់ត្រាការដែងសុខភាពអ្នកកៅតិសិទ្ធិសាយដែង Influenza Care Log

(ចំពោះបំពេញតាមរយៈការប្រើប្រាស់បច្ចេកទេស និងការប្រើប្រាស់ការដែងសុខភាព )

ឈ្មោះ ..... ឈ្មោះអ្នកដែលការដែងសុខភាព:.....

កាលបរិច្ឆេទ	ពេលវេលា	ការសង្គតា*	សិក្សាបណ្តុការ	ការប្រើប្រាស់

\* ត្រូវបំពេញសព្វដៃថ្ងៃ ការកូក ការពន្លឹកការណ៍ សភាពខាងក្រោមបស់អ្នកដែង អ្នកដែងដើរីនឹង ជាតិទិក ឬ អាបារ ដែលបានបរិភោគថាបាប័ណ្ណការសង្គតាលើកមួន ។

# ការមេិលថែទាំ Caregiving

## បញ្ជីសំភារ់ដូចជាប្រព័មសំរាប់សត្វនៅត្រាមានអាសន្ន Disaster Preparedness Animal Supplies Checklist

បញ្ជីផ្តល់ព័ត៌មានស្ថិតិការមេិលថែទាំសត្វក្នុងពេលមានគ្រោះអាសន្ន

# ការមេលចំឡា Caregiving

③

បញ្ជីសំភារ៖ផ្តត់ផ្ទង់ព្រៃមសំរាប់សត្វនៅត្រាមានអាសន្ន

Disaster Preparedness Animal Supplies Checklist

បញ្ជីសំភារ៖ផ្តត់ផ្ទង់ព្រៃមសំរាប់សត្វនៅត្រាមានអាសន្ន

ព្រៃមគ្រឹះបិទ្យារបស់អ្នកសំរាប់ពេលមានគ្រោះមហន្តរាយ ត្រូវចៀះនេះ !

## ចំណើអាបារ

- ព្រៃមអាបារផ្តត់ផ្ទងទុកក្នុងប្រអប់បិទ្យាឌិត សំរាប់មួយអាជីត្យយ៉ាងតិច ។
- ផ្ទាល់ប្រអាបារទាំងអស់នេះរៀនរាល់ ៣ ខែម្ខាង ។
- ត្រូវមានទាំងប្រជាប់ហើកគ្រឹះបិទ្យាកំបុង ស្អាបញ្ហា និងចានគោម ។

## ទិក

- ព្រៃមទិកទុកក្នុងធ្វើបិទ្យាឌិត សំរាប់ពិរអាជីត្យយ៉ាងតិច ។
- ត្រូវប្រវារៈបញ្ជីរៀនរាល់ពិរខែម្ខាង ។
- រួមមានចានគោមដែលមួយដង ។

## បណ្តុះសំគាល់ខ្ពស់

- សត្វទាំងអស់ត្រូវតែពាក់ប្រឡាតក និងផ្ទាករឈ្មោះ ។
- សំគាល់សត្វរបស់អ្នក ដោយរបីថែមក្រុយិប (Microchip) ជាប្រចាំ ។
- ព្រៃមរួបអ្នកនៅក្នុងរួបចំណុចរបស់សត្វអ្នក ។
- ត្រូវមានរួបអ្នកនៅក្នុងរួបចំណុចទាំងនេះខ្លះដែរ ដើម្បីជាកស្ថុតាមបញ្ជាក់ថាអ្នកជាម្នាស់សត្វ ។

## សំភារ៖ច្នាំពេញ សំរាប់សង្គមភាមៗ

- ព្រៃមទុក បុទ្ធផ្លូវគ្រឹះបិទ្យាអំពាច់សំរាប់សង្គមភាមៗ ព្រមទាំងសេវាំរោង ។
- ព្រៃមច្នាំពេញណា ដែលត្រូវរបីក្នុងរយៈពេលយុរ សំរាប់មួយអាជីត្យយ៉ាងតិច ។

- ធ្វើប្រឡាកករោយវាទេក់ ដោយមានផ្តាកដែលប្រាប់ពីច្បាំទោយ ដែលវាគ្មោរបៀវី ។

### **សំភារ៖លាយសំអាត**

- ត្រូវមធ្យុងតួចមួយ ដែលមានសាបិនាល័យចាន និងច្បាំកំចាត់មេរោគ ។
- មានទាំងក្រោជាសង្គ់ដែដារ៉ើនដី និងថែងបូសិក ។

**E - A - R - S**

**សេវាដូយសង្គោះសត្វ ដែលមានភាល័ន្ធ**

**ត្រានសត្វដែលគ្រោរគោហៈបង់ចោលទេ**

# ការមេលដំឡើង Caregiving

③

## បញ្ជីសំភារ់ផ្តើមដំឡើងតាមអាសន្ន Disaster Preparedness Animal Supplies Checklist

### បញ្ជីសំភារ់ផ្តើមដំឡើងតាមអាសន្ន

#### ប្រភពទស្សនា - ពំរូវការពិសេស

##### សត្វស្សាប សត្វលួន និងទន្លេយូរ

- ត្រួតពិនិត្យសត្វ សំរាប់មួយអាជីវិតីយ៉ាងតិច
- សំណាក់ដែលមានដងខ្លួន កំនែរុងពោះគោករាល់ទៅក្នុង
- ពិល និងចិត្តពិលថ្មី រោយបានចេចិន
- ដបទីក និងចានគោម រោយបានចេចិន
- ទ្រួតសំរាប់ជំរួយសត្វចេញ

##### សត្វផ្លូវ

- ប្រជាប់ចូកលាមក និង/ប្រចង់ប្លើស្តិកតុចទៅ
- ទ្វាកំងអាមេរិកបំបាន ប្រជាប់ផ្លូវ
- ប្រឡាក់ក ប្រឡាក់ដាក់ផ្លូវ និង ស្ទើសុំ

##### សត្វផ្លូវ

- ប្រអប់រាយដំឡើងដំឡើង និងប្រជាប់ចូកលាមក
- ត្រួតពិនិត្យសត្វចេញ សំរាប់មួយអាជីវិតីយ៉ាងតិច
- ផ្លូវសត្វចេញដើម្បីផ្លូវសត្វចេញ និងប្រចង់ប្លើស្តិកដែលអាមេរិកបាន
- ប្រឡាក់ក និងប្រឡាក់ដាក់ផ្លូវ

## **សត្វលេខ៖ ផ្លូវ គោរ និងក្របី**

- ខ្សែសំរាប់ទាញ សំរាប់សត្វនិមួយា
- ធុនសំរាប់ជាក់មួយសត្វ អោយបានឡើន ប្រជាប់ជាក់ទីកនោះរាយវាទីក ប្រជាប់ជាក់អំបិល និងខ្សែឡើង ។
- ធុនសំរាមដែលឈានស្អាត សំរាប់ជាក់ទីកនោះរាយបានឡើន
- ព្រៃំមសំភារ់សំរាប់សត្វដែក សំរាប់ពីរអាមិត្យយោងពិច
- ធ្វើរបែនទីជូនីព្រឹកនៃនឹងវានៅ ដើម្បីអោយទិញ្ញារមត្តច
- ប្រជាប់ចុកណាមកសត្វ

**UNITED ANIMAL NATIONS  
PO BOX 188890  
SACRAMENTO, CA 95818  
(916) 429-2457 tel  
(916) 429-2456 fax  
[www.uan.org](http://www.uan.org) web  
[info@uan.org](mailto:info@uan.org) email**

# ការមេលចំណាំ

## Caregiving

ការណែនាំសំរប់នយាជិកដែលត្រឡប់ទៅធ្វើការវិញ ក្រោយពីកែវិជ្ជីជាសាយដំ  
Guidance for Employees Returning Back to Work After Influenza Illness

សំណុចរាជល័អ្នកដែលទើបនឹងដើរពីកែវិជ្ជីជាសាយដំ ហើយត្រឡប់ទៅធ្វើការវិញ

# ការមេលចំឡា Caregiving

④

## ការណែនាំសំរាប់យោជិកដែលត្រឡប់ទៅធ្វើការវិញ ក្រោយពីកែវគិតដីផ្ទាល់សាយជំ Guidance for Employees Returning Back to Work After Influenza Illness

### ទិន្នន័យទៅនៃការសញ្ញាបស់មេភេទដីផ្ទាល់សាយជំ

មេភេទដីផ្ទាល់សាយជំផ្តល់រាល់ពីមនុស្សម្ខាក់ ទៅមនុស្សម្ខាក់ទៀត ដីបុងទ្រឹងតាមរយៈការបញ្ចូនមេភេទតាមផ្លូវដើម្បីម ឧទាហរណ៍ ពេលអ្នកជិតិកក បុកណ្តាល កំក្រឡូនអ្នកដែលមិនទាន់ផ្តល់ដី តាមចម្លាតាក្នុងចំណាយ ៣ ហូត បូក់ដិតជានេះ ។ មេភេទអាថីនិងវិករាល់ដែលតាមរយៈការប៉ែនបាយសំរាប់ ដែលអ្នកជិតិការ៉ាប់ប្រើប្រាស់ ប្រើបាយការប៉ែនបាយសំរាប់ខ្លួន ប្រើប្រាស់ខ្លួនប៉ែនបាយមានជាប់មេភេទ ។

តាមចម្លាតា រយៈពេលបង្ករាគគឺជាបោលដែលតាត់បានប៉ែនបាយសំរាប់ខ្លួន រហូតទៅលើនឹងពេលដែលមានការកែវទ្រឹងនៃសញ្ញា និងការសញ្ញាដូរសំរាប់ខ្លួន ចំពោះរដ្ឋីផ្ទាល់សាយជំ គឺមានរយៈពេល ពី ១ - ៤ ថ្ងៃ ហើយតាមចម្លាត់ កីឡានរវាង ២ ថ្ងៃ ។ ចំពោះមនុស្សពេញវិយ៉ាអាថីនិងផ្តល់មេភេទចាប់តាំងពីថ្ងៃមិនទាន់ចេញពេលដែលបានប្រើបាយ ៥ ថ្ងៃ ពីមានរយៈពេល ៩ ថ្ងៃ បន្ទាប់ពីចាប់ផ្តើមលើ ។ កូនកេងការចេញផ្តល់ដីផ្តល់ទ្រឹងជានេះ ៩០ ថ្ងៃ បន្ទាប់ពីមានចេញពេលដែលបានប្រើបាយ ។ ចំពោះអ្នកដែលមានប្រព័ន្ធការពារខ្លួនដីខ្សោះនៅទៅ អាថីនិងផ្តល់ដីបានក្នុងរយៈពេលជាប្រើប្រាស់បានប្រើបាយ ។

### លក្ខខណ្ឌបច្ចុប្បន្នសំរាប់យោជិកដែលត្រឡប់ទៅធ្វើការវិញ ក្រោយពីរដ្ឋីផ្ទាល់សាយជំ

នយោជិកដែលកែវគិតដីផ្ទាល់សាយ គ្នាសំរាប់ក្រោយនៅដីផ្ទាល់សាយ មានលក្ខណៈ គ្រប់គ្រាន់សែនិយតម្លៃលក្ខខណ្ឌខាងក្រោម៖

- យោងតិចរោាយបាន ៥ ថ្ងៃ ចាប់ពីមានការសញ្ញាដូរសំរាប់ហើយ

#### ហើយ

- កំដៅខ្លួនបានចុះថ្ងៃ ហើយកំដៅនេះមិនទ្រឹងវិញទៀតទេ ក្នុងរវាង ២៤ ម៉ោងចុងក្រោយ ហើយ
- ការកូកបានផ្លូវរោងរាល់ (មិនស្វែរកូកពីកញ្ចប់ មិនស្វែរបុរសំបាន មិនមានការណែនាំដីម្រោងនិងការដកដើមខ្លួន)

នៅពេលត្រឡប់ចូលទៅការដំឡើងធ្វើការវិញ នយោជិកទាំងនេះត្រូវបន្ថុមានយោទល់នៅពេលក្តក និងត្រូវលាងដែតាមក្រុងខ្លាត ។ សូមរាយសន្លឹកលេខ ២ ស្តីពី ខ្លួនប៉ុណ្ណោះនៅពេលក្តក -វិធានការការពេរ ។

## លក្ខណ៍សំរាប់ការផ្តល់ជាមួយនឹងជាសាយដែលមានភាពខ្លួន

# ប្រអប់គ្រឹះងបិវក្តារប្រចាំផ្លូះ

Stay at Home Toolkit

## ប្រភពតែតមាន

រដ្ឋាភិបាលនៃស្រុកម៉ោងបេណ្ឌាមេរី

[www.montgomerycountymd.gov](http://www.montgomerycountymd.gov).

បណ្តាញទូរសព្ទផ្លូវលំពើតមានដែលកសិខាតសាធារណៈ ២៤០-៧៧១-៤២០០

មណ្ឌលសំរាប់មនុស្សមានវិបត្ត ដែលមានបណ្តាញទូរសព្ទបន្ទាន់ ២៤ ម៉ោង ២៤០-៧៧១-៤០០០

ការប្រព័ន្ធប្រជាមាណេរកាំង

[www.redcross.org](http://www.redcross.org)

មណ្ឌលគ្រប់គ្រងគ្រោះមហន្តរាយ និងវិធានការការពារ

[www.cdc.gov](http://www.cdc.gov).

សង្គមជួយសរ្វោះសហរដ្ឋអាមេរិក

[www.hsus.org](http://www.hsus.org)

សេវាកម្មការប្រើប្រាស់ថ្នាំប្រុសកិត និង សុខភាពផ្លូវចិត្ត

សេវាកម្មរដ្ឋបាល

[www.samhsa.gov](http://www.samhsa.gov)

ក្រសួងសេវាកម្មជួយសរ្វោះមនុស្ស និងសុខភាព នៃស្រុកម៉ោងបេណ្ឌាមេរី

សេវាកម្មសុខភាពសាធារណៈ